

爱廉说

一名老教师的家庭教育

晓宇

家风是一种无言的教育,具有无形的力量,在日常生活中潜移默化地影响着家里的每一个人。可以说,有什么样的家风,就有什么样的家庭。

我父亲在攸县桃水镇任教四十年。记忆中,自父亲当上校长后,就偶尔有人提着稀罕货品来看父亲,有时是新鲜的牛肉,有时是一大包白糖。在我小时候,这都是寻常人家难以获得的好东西,我们兄妹两个眼都看直了,口水咽了又咽,可每次只能眼巴巴地看着父亲把这些礼物往外推,我们做梦都想尝一尝牛肉和白糖的滋味。父亲怎么就这么不通情理呢?可每次刚想发表意见,父亲就瞪眼:“这是规矩!”

记得有一次,父亲一位远归好友盛情邀请父亲吃顿便饭,父亲应邀前往。当发现聚餐不在家里,而是在富丽堂皇的大酒店时,父亲就察觉到了异样,转身想走,但朋友已迎出来将父亲半拉半拽带进包间。

果不其然,刚坐下不久,前几天那位推销教辅资料的书商就出现了,席间一直赔着笑脸不提教辅资料的事。很快,一抹靓丽的身影走了进来,是一个二十出头的美女。父亲当即借口有急事,想要告辞,美女却试图挽住父亲,不让他走,父亲拍了拍的肩膀,说:“我也有一个女儿,她也会长大。”随即转身离开。现场只剩下朋友和书商面面相觑。

父亲写得一手潇洒的毛笔字,也有几文采,每年过年,总要写上几副对

联。每当这时,父亲总会叫上我打个下手,这是他一年之中最开心、最得意的时候,对联大都是“清廉”“平安”等方面的内容。那时候不知道父亲的用意,长大了才知道父亲用心良苦,他是让我在看对联、读对联中学会做人做事。家里堆放的账本,父亲收拾得整整齐齐,不许我们丢掉,那是他内心踏实自豪的硕果,也是他教儿育女的无声佳作。

父亲做了二十年校长,长大成人的我也踏上了三尺讲台,但从未因为父亲的“牵线搭桥”认识什么关键人物,从而“近水楼台”过。年少时,我总是不能理解父亲,觉得他不懂变通,太过倔强。然而随着年龄增长,我越来越懂得了,这才是父亲最让人敬佩的地方,因为他“清廉执教,刚正不阿”,他内心的坚守从未因这个世界的物欲而有所改变。

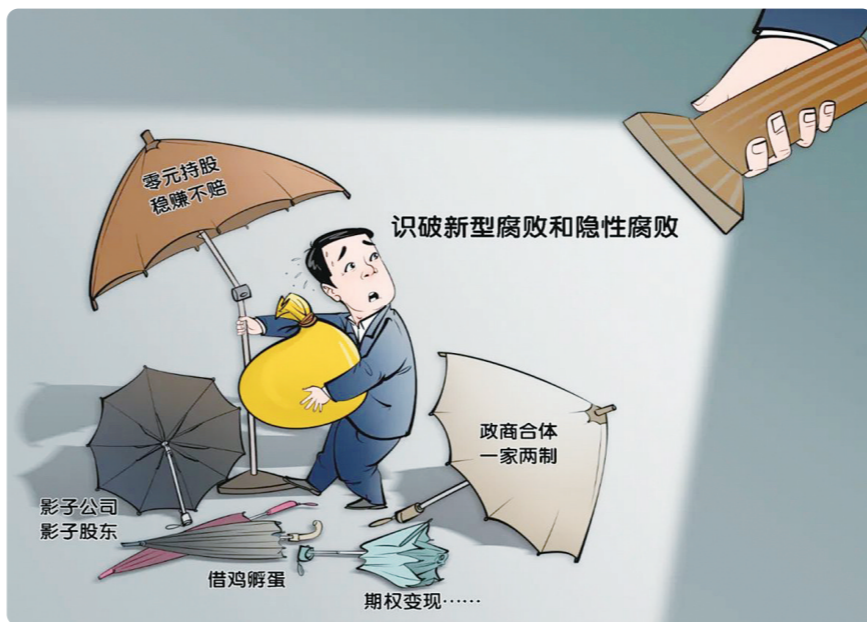
其实,父亲从未向我们传授过什么家风道理。现在细细回味,才发现:所谓的家风,并非是长辈把晚辈喊到跟前,一字一句地进行教育。在几十年的相处中,父亲的“清廉执教,刚正不阿”已经潜移默化地传给了我,影响到了我,而今的我,也解开了小时候存在心中的那些疑问,这是一种无声的传承,这样的传承才是深刻的、真切的。

父亲用行动告诉我们家每一位成员,要以诚信待人、要清廉正直。这就是我们家的家风。它的延续,自然不需要我用嘴来传承给后代,我要用我的一生去践行。

征稿启事

“爱廉说”栏目,向社会广泛征集文艺作品(散文、随笔、纪实、评论、小说等)并择优刊登。栏目围绕“廉洁文化”主题,弘扬清风正气、厚植廉洁底蕴,内容包括但不限于讴歌廉洁人物与事迹、挖掘清廉家规家训背后的故事,以及与廉洁文化建设相关的健康向上、格调高雅、思想性和艺术性兼备的各类作品。字数以1000-1800字为宜,稿件请发送到47504706@qq.com。

警惕新型腐败和隐性腐败



日前,湖南省纪委监委公开通报了近期查处的6起领导干部利用职权或影响力违规经商办企业典型案例。这些案例的共同点是违纪违法手段隐蔽、伪装性强,手握公权力的领导干部本人或其亲友、特定关系人以投资入股、合伙经营、民间借贷、市场交易等形式牟取大额非法利益,其实质仍然是公权私用、权钱交易。查处并公开通报这些案例释放出强烈信号,不管手段如何隐蔽、花样如何翻新,只要搞腐败,必将受到党纪国法惩处,最终落得人财两空。(据《中国纪检监察报》)

字里行间

风清气绝

江军

“风清气绝”出自北宋理学家周敦颐的《拙赋》:“天下拙,刑政和,上安下顺,风清气绝。”周敦颐素来惜墨,《拙赋》也不例外,全文仅40字,但充分表达了作者对“风清气绝”的向往。文中“清风”主要是指官场风气清正。官场风气清正了,各种弊端自然就会不断减少乃至绝迹。

风气的走向,取决于“拙”“巧”的选择,关键在“官”。“拙”,即代表抱朴守正,真诚干净。清代扬州府推官王士禛称:“无暮夜枉法之金,清也;事事小心,不敢任性率意,慎也;早作夜息,事事不敢因循怠玩,勤也。”清、慎、勤是古代为官的基本准则,历代奉行不辍。“清”是灵魂,为“慎”和“勤”提供了正确方向和牵引作用。若为官者心无贪念,节制物欲,涵养清廉节操,就能守住廉洁底线。

“清”是底线,但为官不能只是清廉而不会做事不做实事,还要不苛不酷惠风和煦,所以历代最为推崇的是自身清廉而又能干有为的贤吏。清代著名的“三汤道台”汤斌不但清廉自守,而且勤政爱民,他任

地方官期间,减免沉重的赋税,访贤问能,大力整顿风俗,深受百姓敬重。无论出任道台,还是官至巡抚、尚书,汤斌始终不改朴素节俭的本色,吃饭不离豆腐汤,穿着不过布衣旧袄,百姓称赞他为政像豆腐那样清,生活像连汤那散苦,对世人却像人参汤那样补,因而被称为“三汤道台”。

清官要做事,做事要兴利除弊。明代廉吏海瑞巡抚江南,办的一件大实事是兴修水利。隆庆三年(1569年)夏季大水,饥民云集。海瑞决定疏浚吴淞江,兴修水利,兼行赈济。他率领属官,布衣蔬食,披星戴月,督祭于工地,亲自发放民工钱粮,不曾克扣,工程仅用两月即告完工。海瑞既兴修了水利,又安顿了灾民,因此深得民心。

领导干部是党和国家事业发展的“关键少数”,对全党全社会具有风向标作用。新时代共产党人要多一些持守本色的“拙”,少一些花拳绣腿的“巧”,做到“清”者自清,“慎”思笃行,“勤”政为民,如此方能清风徐来、风清气绝。

醴陵籍清官的联语廉事

郭添奇

“清廉”是自古流传的美德。在株洲醴陵,流传着一些清官的联语廉事。

汤信,撰联自勉为官清正

汤信,明朝中、后期醴陵人。当他还是诸生的时候,就有拾金不昧、坚不受谢的美德。在汾阳县知县任上,他撰有一联悬挂于县衙大堂内,联曰:“作汾阳一行吏,春温秋肃;受暮夜半文钱,地灭天诛。”

史料记载,汤信不畏强权、爱民如子、清正廉洁,深得百姓爱戴和同僚敬重。《醴陵县志》记载,汤信“赋性廉静,操履刚方。当卒业称,日拾遗金还之,其人以金谢,严拒焉。仕泽州,不逾年即辞五马之荣,为乡评所重。”汤信于成化十年(1474年)去世,去世前他对亲属说:“自幼至兹归,一生行事,虽未必尽合于道,要无不可对天言者。”

“受暮夜半文钱,地灭天诛”,警誓之深,也是他恪守廉洁,一尘不染的真实写照。

丁淑,题诗遇贵人

丁淑,明朝中期醴陵人。电影《唐伯虎点秋香》很多人看过,其中宁王这个角色想必也不陌生。历史上的宁王朱宸濠是明太祖朱元璋五世孙,曾发起“宸濠之乱”。他曾致聘丁淑,但是丁淑看出了宁王有野心,于是作诗予以回绝。

丁淑通经史,善观人,守廉洁,性至孝。有一次丁淑埋葬仆人,掘地时得到两瓮金,他没有据为己有,而是将金子分发给乡里穷人,并作《散金歌》一篇,以表其“但效管鲍之夙愿,而德归于天所赐”之由衷。

他曾七赴科举,有次考试完回途,途经浏阳蒸溪岭时,在石壁上题诗云:路当绝险难容履,山仄频来冷笑人。当时一名提学(官名)恰好经过,命他作诗,丁淑挥笔立就,其中有“长斤挥动琼楼晓,疏杵敲残玉臼寒”之句,得到提学击节称赞,于是聘请他任幕僚。

丁淑不仅文采飞扬,而且颇有见识。科举高中后,他被任命为河南宝丰县教谕,在发粟暇中展现了出色的济变之才,被荐擢为陕西麟游县知县。在知县任上,他公正严明,固守廉洁。丁淑77岁高龄前,留给子孙的只有亲笔手书的四个字:“忠孝传家”。

罗如钊,勤廉俱优获太守赠联

罗如钊,清朝中、后期醴陵人。罗如钊自幼聪颖好学,早年补弟子员,文名蔚起。由乡试副榜考取,入国子监肄业,后除黔南永从县丞,兼摄永从县及古州同知等。清前期云贵初定,罗如钊赴任后任事勤廉,宽严相济,深得托军倚重,凡督饷运粮、营建工事等,都全权委托罗如钊办理。

罗如钊倡建书院,收养弃婴,救济孤困,还解决了长期遗留的苗民难题,深得百姓的拥护。时任托军张广润题词“老成持重,熟悉苗情”等字,太守黎平膝下地疏保荐,然而罗如钊却引病婉辞,请求归隐。

罗如钊启程时,当地群众纷纷前来送行。太守也特地撰联,肯定他的廉洁操守和卓越政绩,联曰:“赢得清风归故里,输将明月照新醴。”

罗如钊回醴后仍然热心公益事业,直至乾隆十八年(1753年)去世。

万物

责任编辑:朱洁 美术编辑:肖星平

辟谣

这些方法不能缓解便秘

便秘给人带来很多烦恼,并且也会给身体健康带来影响,所以很多人都在想各种各样的方法来缓解便秘,但其实这些方法都不能真正缓解便秘。

- 香蕉通便**
香蕉在很多人眼里是润肠通便的上品,但不少人天天吃香蕉也并不能缓解便秘。香蕉里面含大量“鞣酸”,未完全成熟的香蕉蒸起来的“涩味”,就来自鞣酸,即使尝不出涩味的熟香蕉,也含有鞣酸,它能让蛋白质凝固,还会使便秘变得更干硬,反而加重便秘。此外,香蕉含膳食纤维比较低,也很难起到促进肠道蠕动的作用。
- 喝蜂蜜水**
蜂蜜通便需要吃几十克蜂蜜才会想排便,可能还没等到通物血糖先升高了、体重长胖了。对大部分人来说,喝一杯蜂蜜水的通便效果估计跟喝水开水没有明显差别。
- 喝酸奶**
网上流传着每天喝点能缓解便秘的说法,但其实效果很有限。酸奶里的益生菌含量远远达不到调节肠道菌群平衡的效果,指望喝酸奶通便不靠谱。而且,大部分酸奶实际上只含有保加利亚乳杆菌和嗜酸链球菌,它们经过我们的胃部时会被胃酸消灭,很难到达肠道。

相关链接

这10个方法才是真正的“便秘克星”

- 补充乳糖**
乳糖是天然牛乳成分,属于渗透性泻药。由于在我们人体的肠道内并没有分解乳糖的酶,服用的乳糖通常以原型的形式直达结肠。短期乳糖能够保留肠道水分,增加粪便体积,从而促进肠道蠕动,而帮助粪便排出。而且乳糖是一种益生元,长期可以促进肠道益生菌的稳定和生长,有助于调节结肠的生理功能,进而帮助治疗便秘同时降低复发率。
- 增加饮水**
缺乏足量水分摄入也是导致便秘的因素之一。便秘的人可以适当多喝水,足够的水分可以促进排便。
- 多摄入膳食纤维**
蔬果富含膳食纤维,增加膳食纤维可以促进胃肠蠕动,有利于排便。所以应该多吃新鲜的绿叶蔬菜和膳食纤维高的水果。
- 多摄入全谷物**
主食要粗细搭配,增加全谷物的摄入。精米白面对肠道刺激性较弱,而粗粮富含膳食纤维,有助于刺激肠道蠕动。
- 增加运动**
规律的体育运动可缩短肠道传输时间,利于通便,有氧运动如步行、骑车

- 等对改善便秘有效,一般推荐每天的运动量为30至60分钟,每周至少2次。
- 不要节食**
节食或吃得太多,会减少食物对肠道的刺激和蠕动,出现便秘,食物残渣长时间在肠道残留,会变得越来越干硬,只有食物量足够才能促进胃肠蠕动。
- 规律排便**
建议在晨起和餐后2小时内尝试排便。最好在家中如厕,排便时需集中注意力,避免受到与排便无关的因素干扰,养成良好的排便习惯。
- 尽量避免久坐**
不少便秘的人都有久坐的习惯,由于长时间保持一个姿势,容易导致肠胃的血流变慢,从而减慢肠道蠕动速度,排便困难自然也就随之而来。
- 专心排便**
很多人上厕所习惯看手机,这也会影响排便。上厕所不要看手机、看书报,专心点,排便也要“一心一意”。
- 避免滥用药物**
日常服用的一些药物也会导致便秘,如三环类抗抑郁药、抗胆碱能药物、抗帕金森病药、非甾体抗炎药、含碳酸锂或氢氧化铝的抗酸剂、利尿剂、利尿剂及某些抗菌药物等。(来源于“人民网”)

趣味生活

那些关于蘑菇的趣事

说起蘑菇,你可能会一下想到,它们在美食中扮演着不可或缺的角色,而吃错了,就可能见小人甚至“躺板板”。不过,你知道吗,其实蘑菇在环保等领域中也有着不可估量的价值。

蘑菇可以拿来包包

蘑菇皮确实可以拿来包包,这里的所谓“蘑菇皮”,并不是指蘑菇表面的皮,而是指在大麻、玉米芯、农业废弃物、塑料、稻壳或锯末等基质上种植菌类后,通过控制其生长环境的温度、湿度等因素,最终促使菌类长成线状或丝状结构的菌丝体。因此,“蘑菇皮”的本质是一种菌丝体。

“蘑菇皮”通过一系列工艺的加工,最终可以形成仿皮革制品。可以用来制作成包装材料或者是“纯素皮革”的包包。它们的生长周期较短,仅需要数周,且对环境要求低,在废弃的农作物上即可完成培育。

“蘑菇皮”可以生物降解,废弃后丢在土壤中也并不会造成环境的破坏。

蘑菇可以拿来做口红

蘑菇隐藏的另一个令人惊讶的功能,便是可以用来制作天然染料,并用在食品和化妆品上。自然界存在各种颜色鲜艳的蘑菇,它们可以单独使用或与其他成分结合使用,制成五颜六色的染料。

科学家利用化学试剂从可食用的贺兰山紫蘑菇(紫红丝膜菌)中提取分离了二十多种红色、紫色、黄色的萘醌类色素化学物质。经过实验发现,这些物质色泽好,且具有较好的抗氧化能力。进一步利用生物化学实验对菌类的子实体进行培养,优化培养条件来实现色素的大规模生产。

由于是从可食用蘑菇中提取的,这类色素类化学物质也是可以食用的,没有毒副作用,因此可以用作食品色素添加剂及口红色素等。贺兰山紫蘑菇仅是冰山一角。利用化学试剂也可从鸡油菌中提取出黄色色素,牡蛎蘑菇提取到蓝绿色,泡芙蘑菇提取到铁锈红色,灵芝中提取到铁锈红色色素。这些都充分证明了蘑菇用作天然无毒染料的巨大应用潜力。

蘑菇也能发光

说到生物发光,我们首先会想到水母、萤火虫等。其实,某些蘑菇也能发光。

科学家证实,在发光蘑菇内部,含有荧光素分子与荧光酶,当环境中存在氧气时,荧光酶会促使荧光素分子与三磷酸腺苷发生化学反应,产生的能量会激活氧化荧光素中的电子从基态变成激发态,而当氧化荧光素的电子再次从激发态变回基态时,便会释放出光子,从而产生发光。

萤火虫发光的原因之一是可以吸引异性,进而用来求偶,通过发光来相互吸引追逐,原因之二是用来警示敌人。而蘑菇发光的原因目前还没有一个确切的答案,但是科学家们认为,蘑菇发光是为了吸引周围的昆虫来帮助它们散播孢子到不同的位置,进而来实现种群的繁衍,帮助物种生存。

蘑菇是“绿色”农药

病虫害严重影响了农作物的生产,而目前使用最多的驱虫方法是含有毒性的化学杀虫剂。虽然能起到较好的杀虫效果,但是农药残留问题会引发一系列的问题,如土壤污染、水源污染、食品安全等。因此,寻找一种环保、有效的农药辅助农作物健康生长已成为当前的研究热点。蘑菇就显示出作为一种绿色农药的巨大潜力。

通过培养菌丝体来延缓蘑菇的孢子形成,这些真菌被虫类食用后,真菌便会在昆虫体内长出孢子“生根发芽”,昆虫体内的组织器官为菌类的生长提供营养,最终菌类将昆虫杀死,长出蘑菇。虽然这种方式更加绿色环保,但是真菌杀虫的成本要远远高出传统的杀虫剂。同时,菌类的生长繁殖条件相对苛刻,杀虫的效率也有待进一步提升。

此外,蘑菇中含有一些生物活性物质,包括抗菌蛋白、毒素、抗生素等,也具有高效的杀虫、抗病毒和抗微生物的能力。因为蘑菇的这些成分通常是可降解和环保的,所以它们在使用后不会对土壤和水体造成长期污染。(据“科普中国”微信公众号)



知乎

为什么霜打后的青菜又糯又甜?

俗话说,霜打的茄子——蔫了。风霜让那些敏感脆弱的蔬菜经不起,而一些耐寒的蔬菜经过霜打后却变得非常美味,因此,还有“霜打的青菜分外甜”的说法。

据说,早在两千年前的西汉,就有“芸薹(萝卜)足霜乃收,不足霜即涩”的记载,意思是打了霜之后再收萝卜,否则口感会苦涩。而西晋的陆机也说过,芸薹生山田及泽中,得霜甜脆而美。

其实,霜打的蔬菜变得更甜更美味,是因为它们启动了“防冻保护模式”,用糖水冰点低来保护自己。以青菜为例,它本身含有淀粉(几乎所有绿色植物都含淀粉),而淀粉不甜,也不易溶于水。

霜打后,青菜里的淀粉会降解,变成蔗糖、葡萄糖和果糖等。葡萄糖则易溶于水,青菜的细胞液中有适量的糖分后能增加自身的抗冻性,不易被冻坏。所以,一些青菜在霜打以后口感更好,而且容易煮熟。

霜打后,十字花科类的蔬菜变得更好吃,比如北方人每年冬天都要储藏的大白菜。南方则是小油菜、茼蒿等,尤其是湖北洪山的红菜薹,经霜之后变得更加鲜甜,“紫干经霜脆,黄花带雪娇”说的就是它。

当然,并不是所有的蔬菜霜打后都可变甜、好吃,一些抗寒性差的蔬菜如西红柿、辣椒、豆角等,受冻后容易发酸、发蔫,不易贮藏。(据《中国气象报》)